

令和3年 10月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネルギー たんぱく質
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ				681
	ツナ入り豆じゃが	まぐろ だいず		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	だいずあぶら	27.7
	わかめともやしのごま酢あえ		わかめ	トマト	もやし	さとう	ごま	
4 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	高野豆腐のうま煮	とりにく ちくわ こうやどうふ		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ	さとう		693
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ ほししいたけ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.8
	小松菜のいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう		
5 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	699
	焼きぎょうざ(2個)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		26.2
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
6 水	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
	白身魚のカレー焼き	ホキ					こめあぶら	668
	ポトフ	ぶたにく ウィンナー		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	じゃがいも		33.8
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
7 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	702
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん しょうが	さとう		25.7
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング	
8 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ハンバーグのにんじんソースかけ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さとう		637
	生揚げと里芋のみそ汁	なまあげ あかみそ	わかめ		たまねぎ ごぼう	さとも		24.5
	小松菜としらすのふりかけ プチブルーベリーゼリー	かつおぶし	しらすばし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら	
11 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりレバー とりにく				さとう でんぶん	こめあぶら	620
	チンゲンサイの中華スープ	えび とうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	はるさめ でんぶん		24.1
	大豆もやしときゅうりのナムル				きゅうり しょうが だいずもやし		ごまあぶら	
12 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いわしの八丁みそ煮	いわし はっちょうみそ		ねぎ				683
	じゃが芋のそぼろ煮	とりにく		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		24.7
	切り干し大根とベーコンのいため物	ベーコン			きりぼしだいこん れんこん エリンギ	さとう		
13 水	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	五目ラーメン (ラーメン・五目ラーメンの汁)	ぶたにく なるたまき		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ しょうが	ラーメン		616
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.3
	海そうサラダ		わかめ こんぶ くわかめ あかつのまた しるふくろふり		キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
14 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	愛知の鶏豚肉団子(2個)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが			613
	かき玉汁	かまぼこ たまご とうふ		ほうれんそう	はくさい	でんぶん		21.3
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし		こめあぶら ドレッシング	

10月10日は
「目の愛護デー」です!

献立表の見方 []: 早上物 【 】: 業者配達 太字: 新献立 ◆: 我が家のじまん料理 エネルギー基準値 650キロカロリー たんぱく質基準値 26.8グラム

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。
 食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。
 献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。
 《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります。気をつけて食べましょう。》
 毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

小学校

15 金	ごはん 牛乳	ちくわ	飲用牛乳		ごはん		662
	ちくわの利休揚げ	ちくわ			こむぎこ	ごま こめあぶら	
	豚汁	ぶたにく あかみそ		ねぎ	だいこん はくさい ごぼう しめじ	さといも	25.0
	ひじきのいため煮	あぶらあげ まくろ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら だいずあぶら
18 月	秋の香りくり混ぜごはん (麦ごはん・秋の香りくり混ぜごはんの具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	しめじ	むぎごはん くり さとう	656
	さばの塩焼き	さば					27.4
	彩り汁	かまぼこ あぶらあげ		こまつな	だいこん はくさい えのきたけ		
	おさつスティック					おさつスティック	
19 火	五穀ごはん 牛乳	とりにく	飲用牛乳			ごこごはん	698
	鶏肉ときのこのカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが しいたけ エリンギ マッシュルーム しめじ にんにく		21.5
	じゃが芋のごまサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング
	りんご				りんご		
20 水	サンドイッチロールパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロールパン	694
	フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ					こめあぶら
	個袋ケチャップ						
	ポテトスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	バシヤメルソース
21 木	わかめごはん 牛乳		飲用牛乳 わかめ			ごはん	668
	ねぎ入り厚焼き卵	たまご		ねぎ			27.3
	野菜とがんとときのうま煮	とりにく だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう	さとう	
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	アーモンド
22 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	672
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	ねぎ		さとう でんぶん	こめあぶら
	実だくさん汁	とりにく あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん はくさい		26.0
	かぼちやの煮物			かぼちや		さとう	こめあぶら
25 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	637
	さけの西京焼き	さけ しろみそ					28.2
	ちゃんこ煮	とりにくだんご やきどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが	さとう	
	大根の柿酢あえ			ほうれんそう にんじん	だいこん かき	さとう	
26 火	えびピラフ 牛乳	えび	飲用牛乳			とうもろこし たまねぎ	むぎごはん
	(麦ごはん・えびピラフの具)						こめあぶら
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちや			
	鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく だいず	ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	32.5
27 水	ソフトめんの肉みそかけ 牛乳	ぶたにく だいず	あかみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん さとう	681
	さつま芋の天ぷら					さつま芋 こむぎこ	こめあぶら
	福神あえ				ふくじんづけ キャベツ		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	684
28 木	豚肉と野菜の中華煮	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら
	コーンしゅうまい(2個)	さかなすりみ			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ	25.1
	みかん				みかん		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	681
29 金	鶏肉と根菜のみそ煮	とりにく あかみそ		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう れんこん だいこん	さとう	20.9
	かぼちやコロツケ			かぼちや		パンこ こむぎこ	こめあぶら
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ	ごま	

旬の野菜レシピ紹介

★10月12日(火)の給食に登場します。お楽しみに♪



【切り干し大根とベーコンのいため物】

旬のれんこんは、はすの花の茎です。愛知県では木曾川下流域で栽培されています。

— 材料 (4人分) —			
ベーコン	2枚	しょうゆ	小さじ1
れんこん	35g	砂糖	小さじ2/3
エリンギ	15g	酒	小さじ2/3
切り干し大根	15g	本みりん	小さじ2/3
水	30ml	和風だしの素	小さじ1/3

- 作り方 —
- ① ベーコンは1cm幅の短冊切り、れんこんは2mmのいちよう切り、エリンギは繊維に沿って干切りにする。
 - ② 切り干し大根はよく洗って水気を絞る、3cmに切る。
 - ③ フライパンを温めて、ベーコンをいため、続いてれんこん、エリンギを加えていためる。
 - ④ 切り干し大根と調味料、水30ml程度を入れていためる。

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。お好みに合わせて調整してください。